



INHALTSVERZEICHNIS

Was ist Fibromyalgie?	3
Diagnose: Wie wird Fibromyalgie festgestellt? .	5
Therapie und Behandlungsmöglichkeiten.....	6
Psychologische Unterstützung und Schmerzbewältigung.....	8
Ernährung und Lebensstil: Was tut gut?.....	9
Medikamente bei Fibromyalgie. Arzt bestimmt	11
Das ist ausdrücklich nur Information.....	11
Alltag mit Fibromyalgie: Tipps	13
Praktische Übungen: Achtsamkeit, Atem- und Bewegungsübungen	17
Ernährungstipps und Rezepte für Betroffene .	18
Rente	21
Praktische Tipps.....	22
Tägliche Schmerzdokumentation – Fibromyalgie	23
Checkliste für Behördenkontakt Fibro	26
Frageliste für Arztbesuch Fibromyalgie	27



Ihre Informationsbroschüre für einen neuen Lebensabschnitt

Herzlich willkommen!

Es freut uns sehr, Sie in unserer Selbsthilfegruppe für Fibromyalgie-Betroffene begrüßen zu dürfen. Der Schritt, sich Unterstützung zu suchen und gemeinsam mit anderen Betroffenen neue Wege zu gehen, verdient großen Respekt. Diese Broschüre soll Ihnen einen verständlichen, einfühlsamen und umfassenden Überblick über das Krankheitsbild Fibromyalgie geben. Sie finden hier aktuelle Informationen zu Ursachen, Symptomen, Diagnostik, Therapiemöglichkeiten, Medikamenten, Alltagstipps und sozialen Aspekten. Unser Ziel ist es, Ihnen Mut zu machen, Orientierung zu bieten und praktische Hilfen für Ihren Alltag an die Hand zu geben. Sie sind nicht allein – gemeinsam können wir Wege finden, die Lebensqualität trotz Fibromyalgie zu verbessern.

Mutmachende Worte

Fibromyalgie ist eine Herausforderung – aber Sie sind ihr nicht hilflos ausgeliefert. Mit Wissen, Geduld, kleinen Schritten und der Unterstützung durch andere Betroffene können Sie lernen, die Erkrankung zu managen und wieder mehr Lebensfreude zu gewinnen. Jeder Tag ist anders, und nicht jeder Tag ist leicht. Aber jeder kleine Fortschritt zählt. Seien Sie freundlich zu sich selbst, feiern Sie Ihre Erfolge – auch die kleinen. Sie sind nicht allein. Gemeinsam finden wir Wege, die Lebensqualität trotz Fibromyalgie zu verbessern.

Hinweis: Diese Broschüre ersetzt keine ärztliche Beratung. Bei Fragen oder Unsicherheiten wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt, Ihre Ärztin oder Ihre Therapeutin. Nutzen Sie die Angebote der Selbsthilfegruppen, um sich auszutauschen und Unterstützung zu finden.

Wir wünschen Ihnen alles Gute auf Ihrem Weg!



WAS IST FIBROMYALGIE?

Definition und Krankheitsbild

Fibromyalgie, auch als Fibromyalgiesyndrom (FMS) bezeichnet, ist eine chronische Schmerzerkrankung, die durch weit verbreitete Schmerzen in Muskeln und Bindegewebe, anhaltende Erschöpfung (Fatigue), Schlafstörungen und eine Vielzahl weiterer Symptome gekennzeichnet ist. Der Begriff „Fibromyalgie“ bedeutet wörtlich „Faser-Muskel-Schmerz“. Die Erkrankung betrifft etwa 2–4 % der Bevölkerung, wobei Frauen deutlich häufiger betroffen sind als Männer. Das typische Erkrankungsalter liegt zwischen 35 und 60 Jahren, aber auch jüngere Menschen und sogar Kinder können betroffen sein.

Fibromyalgie ist eine sogenannte funktionelle Erkrankung: Die Beschwerden sind real und können sehr belastend sein, aber es finden sich keine entzündlichen oder strukturellen Veränderungen an Muskeln, Gelenken oder anderen Organen. Das macht die Diagnose oft schwierig und führt leider immer noch zu Missverständnissen im Umfeld und manchmal auch bei medizinischem Personal.

Symptome im Überblick

Die Symptome der Fibromyalgie sind vielfältig und können sich von Person zu Person stark unterscheiden. Zu den häufigsten Beschwerden zählen:

- **Chronische, weit verbreitete Schmerzen:** Meist in Muskeln, Sehnen und Bändern, oft als brennend, stechend oder dumpf beschrieben. Die Schmerzen können wandern und in ihrer Intensität schwanken.
- **Erhöhte Druckempfindlichkeit:** Besonders an bestimmten Körperstellen (früher „Tender Points“ genannt).
- **Erschöpfung (Fatigue):** Eine tiefe, nicht durch Schlaf besser werdende Müdigkeit.
- **Schlafstörungen:** Schwierigkeiten beim Ein- und Durchschlafen, nicht erholsamer Schlaf.
- **Kognitive Beeinträchtigungen („Fibro-Fog“):** Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, verlangsamtes Denken.
- **Weitere Begleitsymptome:** Morgensteifigkeit, Kopfschmerzen, Reizdarm, Reizblase, depressive Verstimmungen, Angstzustände, erhöhte Empfindlichkeit gegenüber Licht, Lärm oder Gerüchen, Taubheitsgefühle, Kribbeln, Schwellungsgefühl, Herzrasen, Atembeschwerden.

Viele Betroffene berichten, dass sich die Beschwerden bei Stress, Wetterumschwüngen, körperlicher Überlastung oder seelischer Belastung verstärken können. Die Symptome können schubweise auftreten oder dauerhaft bestehen.

Ursachen und Entstehung

Die genauen Ursachen der Fibromyalgie sind bis heute nicht vollständig geklärt. Die Forschung geht davon aus, dass mehrere Faktoren zusammenwirken:



- **Gestörte Schmerzverarbeitung im zentralen Nervensystem:** Das Gehirn und Rückenmark verarbeiten Schmerzreize anders, sodass schon geringe Reize als schmerzhaft empfunden werden (zentrale Sensibilisierung).
- **Genetische Veranlagung:** Fibromyalgie tritt in Familien gehäuft auf, bestimmte Genvarianten könnten die Schmerzwahrnehmung beeinflussen.
- **Chronischer Stress und Traumata:** Körperliche oder seelische Belastungen, Unfälle, Operationen oder emotionale Traumata können als Auslöser wirken oder die Erkrankung verschlimmern.
- **Schlafstörungen:** Sie gelten nicht nur als Symptom, sondern können auch zur Entstehung und Aufrechterhaltung der Erkrankung beitragen.
- **Hormonelle und biochemische Veränderungen:** Veränderungen im Serotonin- und Noradrenalin-Stoffwechsel, hormonelle Schwankungen und Veränderungen im Immunsystem werden diskutiert.
- **Veränderte Nervenfasern:** Bei einigen Betroffenen wurden Veränderungen der kleinen Nervenfasern (Small-Fiber-Neuropathie) festgestellt.
- **Ungünstiger Lebensstil:** Bewegungsmangel, Übergewicht, Rauchen und ungesunde Ernährung können das Risiko erhöhen oder die Symptome verstärken.

Wichtig: Fibromyalgie ist keine psychische Erkrankung, auch wenn psychische Belastungen die Beschwerden beeinflussen können. Die Symptome sind real und nicht „eingebildet“.



DIAGNOSE: WIE WIRD FIBROMYALGIE FESTGESTELLT?

Die Diagnose Fibromyalgie basiert auf einer ausführlichen Anamnese (Befragung zu Beschwerden und Krankheitsverlauf), einer körperlichen Untersuchung und dem Ausschluss anderer Erkrankungen. Es gibt keinen spezifischen Laborwert oder bildgebenden Befund, der die Diagnose eindeutig bestätigt.

Aktuelle Diagnosekriterien (ACR 2016) umfassen:

- **Generalisierten Schmerz** in mindestens 4 von 5 Körperregionen, bestehend seit mindestens 3 Monaten.
- **Symptomschweregrad (Symptom Severity Score, SSS):** Erfassung von Fatigue, nicht erholsamem Schlaf, kognitiven Problemen und weiteren Symptomen.
- **Widespread Pain Index (WPI):** Zählt die Anzahl der schmerzhaften Körperregionen (maximal 19).
- **Ausschluss anderer Erkrankungen:** Blutuntersuchungen, ggf. bildgebende Verfahren, um z. B. entzündlich-rheumatische Erkrankungen, Schilddrüsenerkrankungen oder Infektionen auszuschließen.

Die Untersuchung der sogenannten „Tender Points“ ist heute nicht mehr zwingend erforderlich, kann aber ergänzend Hinweise geben.



THERAPIE UND BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

Grundprinzipien der Behandlung

Fibromyalgie ist bislang nicht heilbar, aber die Beschwerden lassen sich durch eine individuell angepasste, multimodale Therapie deutlich lindern. Ziel ist es, die Lebensqualität zu verbessern, die Funktionsfähigkeit zu erhalten und den Alltag wieder aktiv gestalten zu können.

Die wichtigsten Säulen der Behandlung sind:

- **Patientenschulung und Aufklärung:** Wissen über die Erkrankung hilft, Ängste abzubauen und den Umgang mit den Beschwerden zu verbessern.
- **Bewegungstherapie und Physiotherapie:** Regelmäßige, angepasste körperliche Aktivität ist die wichtigste und wirksamste Maßnahme.
- **Psychologische Unterstützung:** Umgang mit Schmerzen, Stressbewältigung, Förderung von Selbstwirksamkeit.
- **Medikamentöse Therapie:** Bei Bedarf zur Linderung von Schmerzen, Schlafstörungen oder Begleiterkrankungen.
- **Ernährung und Lebensstil:** Entzündungshemmende Ernährung, Gewichtsregulation, gesunde Lebensführung.
- **Komplementäre und alternative Verfahren:** Naturheilverfahren, Entspannungstechniken, Achtsamkeit, Akupunktur.
- **Soziale Unterstützung und Selbsthilfe:** Austausch mit anderen Betroffenen, Integration in den Alltag.

Die Therapie sollte immer individuell auf Ihre Bedürfnisse und Lebenssituation abgestimmt werden. Geduld und kleine Schritte sind wichtig – Veränderungen brauchen Zeit.

Bewegung und Physiotherapie: Aktiv bleiben trotz Schmerzen

Regelmäßige Bewegung ist das Herzstück der Fibromyalgie-Therapie. Auch wenn es anfangs schwerfällt: Sanfte, kontinuierliche Aktivität verbessert die Durchblutung, lockert Muskeln und Faszien, fördert die Beweglichkeit und wirkt wie ein „natürliches Schmerzmittel“.

Empfohlene Bewegungsformen:

- **Ausdauertraining:** Walking, Schwimmen, Radfahren, Aquajogging, Tanzen – 2–3 Mal pro Woche für 30–40 Minuten.
 - **Krafttraining:** Sanftes Muskeltraining, angepasst an die individuelle Belastbarkeit.
 - **Dehnungs- und Mobilisationsübungen:** Pilates, Yoga, Qigong, Tai Chi, Stretching.
 - **Funktionstraining:** Gruppentraining unter Anleitung, z. B. Wassergymnastik.
-



- **Alltagsbewegung:** Spaziergänge, Gartenarbeit, kleine Aktivitäten im Haushalt.

Wichtig ist, die Belastung langsam zu steigern und auf die eigenen Grenzen zu achten. Überforderung kann die Beschwerden verschlimmern. Hören Sie auf Ihren Körper und gönnen Sie sich ausreichend Pausen. Auch kurze Bewegungseinheiten (10–15 Minuten) sind wertvoll.

Bewegungstipps für den Alltag:

- Beginnen Sie mit kleinen Schritten und steigern Sie langsam.
- Wählen Sie Bewegungsformen, die Ihnen Freude machen.
- Kombinieren Sie Bewegung mit Musik oder in Gesellschaft.
- Nutzen Sie Hilfsmittel (z. B. Walking-Stöcke, Gymnastikbälle).
- Integrieren Sie Bewegung in den Tagesablauf (z. B. Treppensteigen, kurze Spaziergänge).

Physiotherapie und physikalische Maßnahmen:

- **Wärmeanwendungen:** Infrarotkabine, Heublumensack, Sauna, Moorbäder – wirken entspannend und schmerzlindernd.
- **Manuelle Therapie, Massagen, Faszientraining:** Können Verspannungen lösen.
- **Lymphdrainage:** Bei Schwellungsgefühlen.
- **Kältetherapie:** In Einzelfällen hilfreich (z. B. Kältekammer).

Beispiel für ein sanftes Übungsprogramm:

- 5 Minuten Dehnen (Nacken, Schultern, Rücken, Beine)
- 10 Minuten Ausdauer (z. B. Walking, Radfahren)
- 5 Minuten Kräftigungsübungen (z. B. Sitzen und Aufstehen, Wadenheben)
- 5 Minuten Entspannung (Atemübung, progressive Muskelentspannung)

Fazit: Bewegung ist kein „Muss“, sondern ein Schlüssel zu mehr Lebensqualität. Finden Sie Ihren eigenen Rhythmus und lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn es Rückschläge gibt. Jeder Schritt zählt!



PSYCHOLOGISCHE UNTERSTÜTZUNG UND SCHMERZBEWÄLTIGUNG

Schmerzen und Erschöpfung beeinflussen nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche – und umgekehrt. Psychologische Begleitung ist daher ein wichtiger Baustein der Behandlung.

Wichtige Ansätze:

- **Kognitive Verhaltenstherapie (KVT):** Hilft, negative Gedankenmuster zu erkennen und zu verändern, den Umgang mit Schmerzen zu verbessern und Stress abzubauen. Studien zeigen, dass KVT die Lebensqualität und Funktionsfähigkeit steigern kann, auch wenn die Schmerzintensität selbst oft nur moderat beeinflusst wird.
- **Achtsamkeit und Akzeptanz:** Achtsamkeitsbasierte Verfahren (z. B. MBSR, Meditation, Atemübungen) fördern die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers und helfen, mit schwierigen Gefühlen umzugehen.
- **Entspannungsverfahren:** Progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Fantasiereisen, Yoga – helfen, das Nervensystem zu beruhigen und die Schmerzwahrnehmung zu reduzieren.
- **Gruppentherapie und Selbsthilfegruppen:** Der Austausch mit anderen Betroffenen entlastet, gibt neue Perspektiven und stärkt das Gefühl, nicht allein zu sein.

Praktische Übungen für den Alltag:

- **Atemübung:** Setzen Sie sich bequem hin, legen Sie die Hände auf den Bauch und atmen Sie tief ein und aus. Spüren Sie, wie sich der Bauch hebt und senkt. Drei bewusste Atemzüge reichen oft, um das Nervensystem zu beruhigen.
- **Mini-Meditation:** Schließen Sie die Augen und richten Sie die Aufmerksamkeit für 2–3 Minuten auf den Atem oder ein beruhigendes Wort (z. B. „Ruhe“).
- **Achtsames Gehen:** Gehen Sie langsam und spüren Sie jeden Schritt. Achten Sie auf die Berührung der Füße mit dem Boden.
- **Dankbarkeitsmoment:** Schreiben Sie abends ein bis zwei Dinge auf, die Ihnen den Tag etwas leichter gemacht haben.

Tipp: Kleine, regelmäßige Achtsamkeitsmomente sind oft wirkungsvoller als große, seltene Übungen. Seien Sie freundlich zu sich selbst und nehmen Sie sich den Druck, „perfekt“ sein zu müssen.



ERNÄHRUNG UND LEBENSSTIL: WAS TUT GUT?

Eine spezielle „Fibromyalgie-Diät“ gibt es nicht, aber viele Betroffene berichten, dass eine bewusste, entzündungshemmende Ernährung ihre Beschwerden lindern kann.

Empfohlene Ernährungsprinzipien:

- **Vollwertige, pflanzenbasierte Kost:** Viel Gemüse, Obst (besonders Beeren), Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse und Samen.
- **Gesunde Fette:** Omega-3-Fettsäuren aus Leinöl, Rapsöl, Walnüssen, Chiasamen, fettem Fisch (Lachs, Makrele, Sardinen).
- **Antioxidantienreiche Lebensmittel:** Beeren, grünes Blattgemüse, Tomaten, Brokkoli, Zitrusfrüchte.
- **Fermentierte Lebensmittel:** Sauerkraut, Kimchi, Joghurt – fördern die Darmgesundheit.
- **Gewürze mit entzündungshemmender Wirkung:** Kurkuma, Ingwer, Knoblauch.
- **Ausreichend Flüssigkeit:** 1,5–2 Liter Wasser oder ungesüßter Tee pro Tag.

Zu meiden oder zu reduzieren:

- Zucker, Weißmehlprodukte, stark verarbeitete Lebensmittel, Fast Food.
- Rotes und verarbeitetes Fleisch, frittierte Speisen, Transfette.
- Alkohol und übermäßiger Koffeinkonsum.
- Milchprodukte und Gluten – nur bei individueller Unverträglichkeit.

Nahrungsergänzungsmittel:

- **Vitamin D:** Ein Mangel ist häufig und kann die Symptome verstärken. Eine Supplementierung sollte nach ärztlicher Kontrolle erfolgen.
- **Magnesium:** Unterstützt Muskelfunktion und kann Krämpfe lindern.
- **Omega-3-Fettsäuren:** Wirken entzündungshemmend.
- **Vitamin B12, Eisen, Zink, Selen:** Bei nachgewiesenem Mangel.

Praktische Tipps:

- Führen Sie ein Ernährungstagebuch, um individuelle Unverträglichkeiten zu erkennen.
- Bereiten Sie Mahlzeiten möglichst frisch und naturbelassen zu.
- Essen Sie langsam und bewusst, kauen Sie gründlich.
- Kleine, regelmäßige Mahlzeiten sind oft besser verträglich als große Portionen.
- Probieren Sie neue Rezepte aus und entdecken Sie, was Ihnen guttut.



Beispiel für einen Tagesplan:

- Frühstück: Haferflocken mit Beeren, Nüssen und Leinöl
- Mittagessen: Linsensuppe mit Gemüse, Vollkornbrot
- Snack: Obst, Nüsse
- Abendessen: Gedünstetes Gemüse, Quinoa, Hähnchenbrust oder Tofu
- Getränke: Wasser, Kräutertee, grüner Tee

Fazit: Ernährung ist ein wichtiger Baustein, aber keine „Wunderwaffe“. Hören Sie auf Ihren Körper und finden Sie heraus, was Ihnen individuell hilft.

Komplementäre und alternative Therapien

Viele Betroffene suchen ergänzende Methoden, um ihre Beschwerden zu lindern. Einige Verfahren können unterstützend wirken, auch wenn die wissenschaftliche Evidenz nicht immer eindeutig ist.

Mögliche Ansätze:

- **Akupunktur:** Studien zeigen, dass Akupunktur Schmerzen und Schlafstörungen bei Fibromyalgie lindern kann. Die Wirkung ist individuell unterschiedlich und hält meist mehrere Wochen bis Monate an. Die Behandlung ist nebenwirkungsarm, aber nicht immer dauerhaft wirksam.
- **Pflanzenheilkunde:** Baldrian kann den Schlaf unterstützen, Johanniskraut die Stimmung aufhellen. Vorsicht bei möglichen Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten.
- **Naturheilverfahren:** Heilfasten, basenreiche Ernährung, milde Ableitungsdiät, Hydrotherapie, Wärmeanwendungen (z. B. Moorbäder, Sauna), Schröpfen, Bürstenmassagen.
- **Aromatherapie, Musiktherapie, Lachyoga:** Können das Wohlbefinden steigern und Stress abbauen.
- **Homöopathie, TCM, Osteopathie:** Werden von einigen Betroffenen als hilfreich erlebt, die Wirksamkeit ist jedoch wissenschaftlich nicht eindeutig belegt.

Wichtig: Sprechen Sie alternative Verfahren immer mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin ab, um Wechselwirkungen und Risiken zu vermeiden.



MEDIKAMENTE BEI FIBROMYALGIE. ARZT BESTIMMT

Die medikamentöse Therapie ist nur ein Baustein der Behandlung und sollte immer mit nicht-medikamentösen Maßnahmen kombiniert werden. In Deutschland gibt es kein Medikament, das speziell für Fibromyalgie zugelassen ist. Dennoch können bestimmte Wirkstoffe helfen, Schmerzen, Schlafstörungen oder Begleiterkrankungen zu lindern.

Übersicht der wichtigsten Medikamente

Das ist ausdrücklich nur Information

Wirkstoff	Wirkweise	Typische Dosierung	Häufige Nebenwirkungen	Besonderheiten
Amitriptylin	Trizyklisches Antidepressivum,	10–50 mg abends	Mundtrockenheit, Schläfrigkeit,	Wirkt schmerzlindernd und
	hemmt Serotonin/Noradrenalin		Gewichtszunahme, Verstopfung	schlaffördernd, niedrige Dosis
Duloxetin	SNRI (Serotonin-/Noradrenalin-	60 mg morgens	Übelkeit, trockener Mund,	Wirkt auch bei Depressionen
	Wiederaufnahmehemmer)		Schlafstörungen, Benommenheit	und Angststörungen
Pregabalin	Antikonvulsivum, beeinflusst	150–450 mg/Tag	Schwindel, Müdigkeit,	Wirkt auf Nervenschmerzen,
	Nervensignale	(aufgeteilt)	Gewichtszunahme, Wassereinlagerungen	auch bei Angststörungen
Fluoxetin	Begriff Fluoxetin	20–40 mg/Tag	Unruhe, Schlafstörungen,	Wird manchmal kombiniert
	hemmer)		Magen-Darm-Beschwerden	mit Amitriptylin
Mirtazapin	Antidepressivum, schlaffördernd	15–30 mg abends	Gewichtszunahme, Schläfrigkeit	Off-Label, bei Schlafstörungen
Tramadol	Schwaches Opioid	individuell	Benommenheit, Übelkeit,	Nur in Ausnahmefällen
			Abhängigkeitspotenzial	



Wichtige Hinweise:

- Die Wirkung der Medikamente setzt meist erst nach 2–4 Wochen ein.
- Die Dosierung wird langsam gesteigert, um Nebenwirkungen zu minimieren.
- Nicht alle Betroffenen sprechen auf Medikamente an; etwa 30–40 % profitieren deutlich.
- Normale Schmerzmittel (Ibuprofen, Paracetamol, Diclofenac) sind bei Fibromyalgie meist wirkungslos und werden nicht empfohlen.
- Opiode (starke Schmerzmittel) sollten vermieden werden, da sie abhängig machen können und wenig wirksam sind.
- Beruhigungs- und Schlafmittel, Muskelrelaxantien, Cannabinoide und Hormone werden nicht empfohlen.

Fazit: Medikamente können helfen, die Symptome zu lindern, sind aber keine Dauerlösung. Die beste Wirkung erzielen sie in Kombination mit Bewegung, Psychotherapie und Lebensstiländerungen.



ALLTAG MIT FIBROMYALGIE: TIPPS

Typische Herausforderungen

Das Leben mit Fibromyalgie ist oft von Unsichtbarkeit, Unverständnis und vielen kleinen und großen Hürden geprägt. Zu den häufigsten Herausforderungen zählen:

- **Schmerzen und Erschöpfung:** Sie machen alltägliche Aufgaben mühsam und unberechenbar.
- **Schlafstörungen:** Der Schlaf ist oft nicht erholsam, was die Müdigkeit verstärkt.
- **Kognitive Probleme („Fibro-Fog“):** Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten erschweren Beruf und Alltag.
- **Stimmungsschwankungen, Ängste, Depressionen:** Die psychische Belastung ist hoch.
- **Soziale Isolation:** Rückzug aus dem Freundeskreis, Schwierigkeiten im Familienleben.
- **Berufliche Einschränkungen:** Arbeitsunfähigkeit, Schwierigkeiten bei der Arbeitsplatzgestaltung.
- **Unverständnis im Umfeld:** „Man sieht es dir ja gar nicht an!“

Umgang mit Schmerzen und Fatigue

- **Pacing und Energiemanagement:** Teilen Sie Ihre Kräfte über den Tag ein, planen Sie Pausen ein und vermeiden Sie Überforderung („Push-Crash-Zyklus“).
- **Prioritäten setzen:** Erledigen Sie das Wichtigste zuerst, delegieren Sie Aufgaben, sagen Sie auch mal „Nein“.
- **Hilfsmittel nutzen:** Greifhilfen, ergonomische Werkzeuge, Duschhocker, leichte Haushaltsgeräte erleichtern den Alltag.
- **Tagesstruktur schaffen:** Feste Schlaf- und Essenszeiten, kleine Rituale geben Halt.
- **Selbstmitgefühl üben:** Seien Sie freundlich zu sich selbst, akzeptieren Sie schlechte Tage ohne Schuldgefühle.
- **Achtsamkeit und Entspannung:** Kleine Pausen, Atemübungen, Meditation helfen, Stress zu reduzieren und den Körper besser wahrzunehmen.
- **Bewegung in den Alltag integrieren:** Kurze Spaziergänge, Dehnübungen, sanfte Gymnastik – auch kleine Einheiten sind wertvoll.

Schlafhygiene und Erholung

- **Feste Schlafzeiten einhalten:** Jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett gehen und aufstehen.



- **Schlafumgebung optimieren:** Ruhiges, dunkles, kühles Schlafzimmer, bequeme Matratze und Kissen.
- **Abendrituale pflegen:** Entspannungsübungen, warmes Bad, beruhigende Musik.
- **Stimulanzien meiden:** Kein Koffein, Alkohol oder schwere Mahlzeiten am Abend.
- **Gedanken aufschreiben:** Sorgen und To-dos vor dem Schlafengehen notieren, um den Kopf zu entlasten.

Soziale Aspekte und Unterstützung

- **Offenheit im Umgang mit der Erkrankung:** Sprechen Sie mit Familie, Freunden und Kollegen über Ihre Situation.
- **Selbsthilfegruppen:** Der Austausch mit anderen Betroffenen gibt Halt, Verständnis und wertvolle Tipps.
- **Beratung und Unterstützung:** Sozialberatung, Ergotherapie, Reha-Maßnahmen, ggf. Antrag auf Schwerbehinderung oder Erwerbsminderungsrente.
- **Arbeitgeber informieren:** Möglichkeiten zur Anpassung des Arbeitsplatzes, flexible Arbeitszeiten, Homeoffice.
- **Freizeit und Hobbys:** Pflegen Sie soziale Kontakte, suchen Sie sich Aktivitäten, die Ihnen Freude machen und guttun.

Praktische Alltagstipps

- **Aufgaben aufteilen:** Große Aufgaben in kleine Schritte zerlegen, Pausen einplanen.
- **Im Sitzen arbeiten:** Tätigkeiten wie Kochen, Zähneputzen oder Bügeln im Sitzen ausführen.
- **Hilfsmittel und Alltagshilfen:** Greifzangen, ergonomische Messer, Duschhocker, elektrische Zahnbürsten.
- **Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung:** Höhenverstellbarer Schreibtisch, bequemer Stuhl, gute Beleuchtung.
- **Einkäufe planen:** Online-Bestellungen, Einkaufslisten, Unterstützung durch Familie oder Nachbarn.
- **Haushalt vereinfachen:** Fertiggerichte, vorgewaschenes Gemüse, Saugroboter.
- **Ruhephasen einbauen:** Nach jeder Aktivität eine kurze Pause einlegen, auch wenn es nur ein paar Minuten sind.



Selbsthilfegruppen und Netzwerke

Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, Erfahrungen zu teilen und gemeinsam Lösungen zu finden. Sie sind eine wichtige Quelle für Verständnis, Motivation und praktische Tipps.

- **Selbsthilfe Fibromyalgie Arnsberg**
- **Deutsche Fibromyalgie Vereinigung (DFV) e. V.:** Bundesweite Selbsthilfegruppen, Informationsmaterial, Veranstaltungen, Beratung.
- **Deutsche Rheuma-Liga:** Informationsbroschüren, Bewegungsangebote, Beratung.
- **Regionale Gruppen:** Viele Städte und Regionen bieten eigene Treffen an – Informationen finden Sie online oder über die DFV.

Tipp: Nutzen Sie die interaktive Karte der DFV, um eine Gruppe in Ihrer Nähe zu finden, oder fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin nach Kontakten.

Soziale und rechtliche Unterstützung

- **Antrag auf Schwerbehinderung:** Bei erheblicher Beeinträchtigung kann ein Antrag sinnvoll sein. Die Anerkennung hängt von der individuellen Einschränkung ab.
- **Erwerbsminderungsrente:** Bei dauerhafter Arbeitsunfähigkeit kann ein Antrag gestellt werden. Die Hürden sind hoch, eine gute Dokumentation ist wichtig.
- **Rehabilitation und Kurmaßnahmen:** Ambulante oder stationäre Reha kann helfen, neue Bewältigungsstrategien zu erlernen.
- **Sozialberatung:** Unterstützung bei Anträgen, rechtlichen Fragen und sozialer Teilhabe.

Aktuelle Forschung und Leitlinien (2020–2025)

Die Forschung zu Fibromyalgie ist sehr aktiv. In den letzten Jahren wurden wichtige Fortschritte erzielt:

- **Neue Diagnosekriterien:** Die ACR-Kriterien von 2016 und die aktualisierten deutschen Leitlinien (DGS, AWMF) betonen die Bedeutung der klinischen Symptomatik und des Ausschlusses anderer Erkrankungen.
- **Pathophysiologie:** Die zentrale Sensibilisierung des Nervensystems gilt als Hauptmechanismus. Genetische, immunologische und mikrobielle Faktoren werden weiter erforscht.
- **Therapieempfehlungen:** Multimodale, individuell angepasste Behandlungskonzepte stehen im Vordergrund. Bewegung, Patientenschulung und psychologische Unterstützung sind die wichtigsten Maßnahmen.



- **Medikamentöse Therapie:** Amitriptylin, Duloxetin und Pregabalin sind am besten untersucht, aber nicht für alle Betroffenen wirksam. Neue Wirkstoffe wie NYX-2925 werden erforscht.
- **Komplementäre Verfahren:** Akupunktur, Achtsamkeit, Ernährungsumstellung und Naturheilverfahren werden zunehmend untersucht, die Evidenz ist unterschiedlich.
- **Mikrobiom und Genetik:** Veränderungen im Darmmikrobiom und genetische Risikofaktoren werden als mögliche Ansatzpunkte für neue Therapien diskutiert.



PRAKTISCHE ÜBUNGEN: ACHTSAMKEIT, ATEM- UND BEWEGUNGSÜBUNGEN

Achtsamkeitsübung für den Alltag:

- Setzen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen und richten Sie die Aufmerksamkeit für 2–3 Minuten auf Ihren Atem. Spüren Sie, wie die Luft ein- und ausströmt. Wenn Gedanken kommen, lassen Sie sie vorbeiziehen und kehren Sie sanft zum Atem zurück. Diese Übung kann jederzeit im Alltag wiederholt werden, um Stress abzubauen und den Körper besser wahrzunehmen.

Atemübung:

- Legen Sie eine Hand auf den Bauch. Atmen Sie langsam und tief durch die Nase ein, spüren Sie, wie sich der Bauch hebt. Atmen Sie langsam durch den Mund aus, der Bauch senkt sich. Wiederholen Sie dies fünfmal. Diese Übung beruhigt das Nervensystem und kann Schmerzen lindern.

Bewegungsübung:

- Machen Sie im Sitzen oder Stehen sanfte Schulterkreise, dann neigen Sie den Kopf langsam nach rechts und links. Strecken Sie die Arme nach oben und dehnen Sie sich. Diese kleinen Bewegungen lockern die Muskulatur und fördern die Durchblutung.

Dankbarkeitsmoment:

- Schreiben Sie abends ein bis zwei Dinge auf, für die Sie heute dankbar sind. Das kann ein Gespräch, ein schöner Moment in der Natur oder ein warmes Bad sein. Dankbarkeit stärkt den Blick auf das Positive – auch an schwierigen Tagen.
-



ERNÄHRUNGSTIPPS UND REZEPTE FÜR BETROFFENE

Beispiel für einen Tagesplan:

- **Frühstück:** Haferflocken mit Beeren, Nüssen und Leinöl
- **Mittagessen:** Linsensuppe mit Gemüse, Vollkornbrot
- **Snack:** Obst, Nüsse
- **Abendessen:** Gedünstetes Gemüse, Quinoa, Hähnchenbrust oder Tofu
- **Getränke:** Wasser, Kräutertee, grüner Tee

Empfohlene Lebensmittel:

- Gemüse, Obst (besonders Beeren), Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse, Samen, Omega-3-reiche Öle (Leinöl, Rapsöl), fetter Fisch (Lachs, Makrele), fermentierte Lebensmittel (Sauerkraut, Joghurt), Gewürze (Kurkuma, Ingwer).

Zu meiden:

- Zucker, Weißmehlprodukte, stark verarbeitete Lebensmittel, rotes und verarbeitetes Fleisch, Alkohol, übermäßiger Koffeinkonsum.

Rezepte und weitere Tipps finden Sie z. B. auf den Seiten der Deutschen Fibromyalgie Vereinigung, bei Ernährungsberatern oder in speziellen Kochbüchern für entzündungshemmende Ernährung.



Nahrungstagebuch für Fibromyalgie-Betroffene

Dieses Tagebuch hilft dir, deine Ernährung bewusst zu dokumentieren und Zusammenhänge zwischen Nahrung und Wohlbefinden zu erkennen. Es kann auch bei Gesprächen mit Ärzt:innen oder Ernährungsberater:innen hilfreich sein.

Tagesübersicht

Datum	Wochentag	Stimmung (Skala 1–10)	Schmerzlevel (Skala 1–10)	Schlafqualität (gut/mittel/schlecht)
-------	-----------	-----------------------	---------------------------	--------------------------------------

Mahlzeiten

Uhrzeit	Mahlzeit	Lebensmittel & Getränke	Menge	Besonderheiten (z. B. Cravings, Unverträglichkeiten)
	Frühstück			
	Mittagessen			
	Abendessen			
	Snacks			

Beobachtungen & Zusammenhänge

- Gab es nach bestimmten Lebensmitteln Beschwerden?
- Hast du dich nach dem Essen energiegeladener oder erschöpft gefühlt?
- Gab es emotionale Auslöser für Essverhalten?

Notizen:

Gern! Hier sind die **zusätzlichen Felder** für dein Nahrungstagebuch, speziell abgestimmt auf die Bedürfnisse von Fibromyalgie-Betroffenen. Du kannst sie direkt in die bestehende Vorlage integrieren oder als separaten Abschnitt gestalten:

Diese Felder helfen dir, Zusammenhänge zwischen Ernährung, Aktivität, Medikamenten und deinem Wohlbefinden besser zu erkennen.



Bewegung / Aktivität

Uhrzeit	Art der Bewegung	Dauer	Intensität (leicht/mittel/intensiv)	Bemerkungen

Medikamente / Nahrungsergänzung

Uhrzeit	Name des Medikaments	Dosierung	Grund der Einnahme	Nebenwirkungen / Wirkung

Verdauung & Körperreaktionen

Uhrzeit	Beobachtung (z. B. Blähungen, Verstopfung, Durchfall)	Zusammenhang mit Nahrung?	Bemerkungen

Besondere Ereignisse / Stressfaktoren

Freitextfeld für alles, was deinen Tag beeinflusst hat – z. B. Konflikte, Termine, Wetterumschwung, emotionale Belastung.

Notizen



RENTE

Eine persönliche Schmerzdokumentation kann die **Beantragung einer Erwerbsminderungsrente deutlich unterstützen – insbesondere bei chronischen Schmerzkrankheiten.**

🔗 Warum eine Schmerzdokumentation hilfreich ist

Eine gut geführte Schmerzdokumentation liefert *objektivierbare Hinweise* auf die Einschränkungen im Alltag und Beruf. Sie kann:

- **den Verlauf und die Intensität der Schmerzen** nachvollziehbar machen
- **die Auswirkungen auf die Lebensqualität und Arbeitsfähigkeit** belegen
- **ärztliche Gutachten ergänzen**, insbesondere bei komplexen oder schwer messbaren Schmerzsyndromen
- **die Glaubwürdigkeit des Antrags stärken**, wenn sie kontinuierlich und strukturiert geführt wurde

📄 Was sollte dokumentiert werden?

Die Deutsche Gesellschaft für Schmerzmedizin empfiehlt standardisierte Instrumente wie den *Deutschen Schmerzfragebogen* und das *Deutsche Schmerztagebuch*. Diese enthalten:

- **Körperschema** zur Lokalisierung der Schmerzen
- **Visuelle Analogskalen** zur Schmerzintensität
- **Tagesprofile** mit Einschränkungen bei Aktivitäten, Stimmung, Schlaf, Medikamentenwirkung
- **Psychometrische Skalen** zu Lebensqualität, Angst, Depression

Auch eine selbst erstellte Dokumentation kann hilfreich sein, wenn sie:

- **regelmäßig geführt** wird (z. B. täglich oder wöchentlich)
- **konkrete Angaben** enthält: Schmerzort, Dauer, Intensität, Auslöser, Medikamente, Wirkung
- **Alltagsbeeinträchtigungen** beschreibt: z. B. Probleme beim Gehen, Sitzen, Arbeiten, Schlafen

📄 Für welche Rentenform ist das relevant?

Die Schmerzdokumentation ist besonders relevant für die **Rente wegen Erwerbsminderung** (§ 43 SGB VI). Dabei wird geprüft, ob die versicherte Person:

- **weniger als sechs Stunden täglich arbeiten kann** – entweder im bisherigen Beruf oder auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt
- **dauerhaft oder vorübergehend eingeschränkt** ist

Chronische Schmerzen gelten als **medizinisch relevante Einschränkung**, wenn sie durch ärztliche Befunde und Dokumentation gestützt werden.



Praktische Tipps

- **Führen Sie die Dokumentation über mehrere Wochen oder Monate**, idealerweise parallel zur ärztlichen Behandlung.
- **Besprechen Sie die Dokumentation mit Ihrem behandelnden Arzt**, damit sie in Gutachten einfließen kann.
- **Legen Sie die Unterlagen dem Rentenantrag bei** oder bringen Sie sie zum Gutachtertermin mit.
- Nutzen Sie ggf. die [Formularsuche der Deutschen Rentenversicherung](#), um passende Antragsformulare zu finden.

Für Smartphone und Tablet gibt's die z.Z. kostenlose App SCHMERZTAGEBUCH.



Tägliche Schmerzdokumentation – Fibromyalgie

Name: _____

Datum: _____

Uhrzeit der Eintragung: _____

1. Schmerzintensität (0 = kein Schmerz, 10 = unerträglich)

Tageszeit	Schmerzskala (0–10)	Bemerkung (z. B. Auslöser, Linderung)
Morgens		
Mittags		
Abends		
Nachts		

2. Schmerzlokalisierung

Wo spüren Sie Schmerzen?

- Kopf Nacken Schultern Rücken Hüfte Arme Hände
 Beine Füße Brust Bauch Andere:

3. Schmerzart

Wie fühlt sich der Schmerz an? (Mehrfachnennung möglich)

- Brennend Stechend Ziehend Dumpf Druckartig Kribbelnd
 Andere: _____

4. Begleitsymptome

- Erschöpfung Schlafstörungen Konzentrationsprobleme („Fibro-Fog“)
 Reizdarm Stimmungsschwankungen Andere:

5. Aktivitäten & Belastbarkeit

Was war heute möglich? Was war eingeschränkt oder nicht möglich?

6. Medikamente / Maßnahmen

Uhrzeit Medikament / Maßnahme Wirkung (0–10) Nebenwirkungen



7. Emotionale Verfassung

- Ausgeglichen Gereizt Traurig Ängstlich Hoffnungsvoll
 Andere: _____

8. Besonderheiten / Notizen

(z. B. Stressfaktoren, Wetterumschwung, Arztbesuch, Gruppentreffen)



Bei Fibromyalgie endet das Krankengeld nach spätestens 78 Wochen – danach folgt die Aussteuerung. Eine Erwerbsminderungsrente ist möglich, aber schwer durchzusetzen, oft nur bei zusätzlichen Erkrankungen.

Hier sind die wichtigsten Punkte im Überblick:

Krankengeld und Aussteuerung bei Fibromyalgie

- **Fibromyalgie gilt als chronische Erkrankung**, die oft zu längerer Arbeitsunfähigkeit führt.
 - **Krankengeld wird maximal 78 Wochen** innerhalb einer sogenannten *Blockfrist* von drei Jahren gezahlt.
 - Nach Ablauf dieser Frist spricht man von „**Aussteuerung**“ – die Krankenkasse stellt die Zahlungen ein.
 - Betroffene müssen sich dann **arbeitslos melden**, auch wenn das Arbeitsverhältnis formal noch besteht.
 - Es besteht Anspruch auf „**nahtloses**“ **Arbeitslosengeld I**, wenn ein Antrag auf Erwerbsminderungsrente gestellt wurde.
-

Erwerbsminderungsrente bei Fibromyalgie

- Die **Bewilligung einer Erwerbsminderungsrente ist schwierig**, da Fibromyalgie oft nicht als alleinige Ursache anerkannt wird.
 - Erfolgsaussichten steigen, wenn:
 - **Zusätzliche Erkrankungen** (z. B. Depressionen, rheumatische Beschwerden) vorliegen.
 - Die Diagnose **durch einen Facharzt (z. B. Rheumatologen)** bestätigt wurde.
 - Hausärztliche Diagnosen werden von Rentenversicherung und Sozialgerichten **oft nicht akzeptiert**.
 - Die Rentenversicherung **teilt Fibromyalgie häufig in Einzeldiagnosen auf**, etwa psychisch, orthopädisch oder neurologisch.
-

Was tun nach der Aussteuerung?

- **Arbeitslosengeld I nach § 125 SGB III** („Nahtlosigkeitsregelung“) kann überbrücken, bis über den Rentenantrag entschieden ist.
 - Bei **Verschlechterung der Gesundheit nach Aussteuerung**:
 - Bei *neuer Erkrankung* kann ein **neuer Anspruch auf Krankengeld** entstehen.
 - Bei *Verschlimmerung der bestehenden Erkrankung* ist die Lage komplex – hier ist rechtliche Beratung empfehlenswert.
-



CHECKLISTE FÜR BEHÖRDENKONTAKT FIBRO

- Arztberichte und Diagnosen sammeln
- Antragsformulare der Behörde besorgen
- Persönliche Daten und Versicherungsnummer bereithalten
- Termine bei der Behörde vereinbaren
- Nachweise über Arbeitsunfähigkeit beifügen
- Schriftverkehr dokumentieren und kopieren
- Ansprechpartner bei der Behörde notieren
- Fristen und Termine im Kalender eintragen
- Unterstützung durch Selbsthilfegruppen prüfen
- Widerspruchsmöglichkeiten bei Ablehnung kennen

Offizielle Formulare und Informationen

- **Formularsuche der Deutschen Rentenversicherung**
Hier finden Sie alle relevanten Antragsformulare, z. B. für die Erwerbsminderungsrente:
https://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Online-Services/Formularsuche/formularsuche_node.html
- **Informationen zur Erwerbsminderungsrente**
Übersicht, Voraussetzungen und Hinweise der Deutschen Rentenversicherung:
https://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Rente/Erwerbsminderungsrente/erwerbsminderungsrente_node.html
- **App SCHMERZTAGEBUCH**
Für die digitale Schmerzdokumentation (z. Z. kostenlos):
<https://www.schmerztagebuch.app/>

Weitere nützliche Links

- **Bundesagentur für Arbeit – Arbeitslosengeld I (Nahtlosigkeitsregelung)**
<https://www.arbeitsagentur.de/arbeitslosengeld/nahtlosigkeitsregelung>
- **Selbsthilfegruppen für Fibromyalgie**
<https://www.fibromyalgie-fms.de/>
<https://www.fibromyalgie-shg.de/>

Tipp: Halten Sie alle Nachweise, Arztberichte und Diagnosen bereit und dokumentieren Sie Ihren Schriftverkehr sorgfältig. So sind Sie für den Kontakt mit Behörden optimal vorbereitet.



FRAGELISTE FÜR ARZTBESUCH FIBROMYALGIE

Verständnis und Diagnose

- Wie sicher ist die Diagnose Fibromyalgie in meinem Fall – gibt es noch andere mögliche Erklärungen?
- Welche Rolle spielen Stress, Schlaf oder frühere Traumata bei meinen Beschwerden?
- Gibt es neue Erkenntnisse zur Entstehung oder Klassifikation von Fibromyalgie?

Therapie und Alltag

- Welche nicht-medikamentösen Maßnahmen sind aus Ihrer Sicht besonders wirksam?
- Welche Medikamente kommen infrage – und wie beurteilen Sie Nutzen und Risiken?
- Wie kann ich Bewegung und Ruhe sinnvoll balancieren, ohne mich zu überfordern?

Dokumentation und Verlaufskontrolle

- Ist ein Schmerztagebuch oder eine Aktivitäts-/Ernährungsdokumentation aus ärztlicher Sicht hilfreich?
- Welche Parameter (z. B. Schlaf, Stimmung, Belastbarkeit) sollte ich regelmäßig erfassen?
- Können Sie mir helfen, meine Dokumentation medizinisch einzuordnen?

Kooperation und Selbsthilfe

- Wie sehen Sie die Rolle von Selbsthilfegruppen in der Behandlung?
- Gibt es Empfehlungen für psychosoziale Unterstützung oder Gruppentherapie?
- Können Sie mir Materialien oder Adressen für Patientenschulungen nennen?

Rechtliches und Soziales

- Ist ein Antrag auf Schwerbehinderung oder Reha in meinem Fall sinnvoll?
- Welche medizinischen Unterlagen sind dafür erforderlich?
- Unterstützen Sie mich bei der Antragstellung mit einem ärztlichen Bericht?

Hinweis zur Anwendung

Du kannst diese Liste:

- **ausdrucken und mitnehmen**
- **Fragen markieren**, die dir besonders wichtig sind
- **Antworten notieren**, um später gezielt nachzuhaken